



**МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)**

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	26,40	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0	0	0
	4.	Печенье	30	6,30	1,20	1,56	12,96	70,38	19,80	3,60	16,20	0,42	1,98	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	13,00	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
		Всего	550	60,93	17,36	21,33	100,92	671,71	423,52	87,24	412,36	2,95	114,65	0,28	1,62	2,69
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22,42	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	35,98	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	66,71	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,55	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
		Всего	1080	164,10	47,24	38,81	159,85	1182,39	303,80	165,03	690,37	14,06	10,70	14,77	12,42	78,17
		ИТОГО:		225,03	64,61	60,14	260,77	1854,10	727,32	252,27	1102,72	17,01	125,35	15,05	14,05	80,85

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	24,66	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
209	3.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0	0,03	0,67	22,00
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			740	92,54	16,20	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	145,88	4,99	1,35	24,48

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	10,57	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	26,02	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
304	4.	Рис отварной	180	17,53	4,59	7,29	49,68	282,87	168,93	138,24	470,52	4,32	0,00	51,39	5,40	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
Всего			1045	101,29	36,06	36,03	161,85	1116,99	563,77	194,04	683,02	15,73	21,20	54,25	5,70	20,60
ИТОГО:			193,83	52,26	59,33	257,35	1773,39	875,27	255,64	983,72	17,73	167,08	59,23	7,05	45,08	

День 3																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	55,10	23,14	19,2214	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0,00	0,10	0,50	0,00
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	230	64,40	2,25	0,5	20,25	107,5	85,0	32,5	57,5	0,75	0	0,25	1,25	150,0
Всего			620	124,31	27,89	20,12	84,58	644,67	398,40	81,70	419,77	4,16	79,07	0,39	2,06	150,71
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	8,37	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,77	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
289	3.	Рагу из курицы	100/180	64,41	22,60	28,60	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0,00	0,30	6,70	18,10
348	4.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,40
	5.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			940	102,58	34,27	40,64	142,47	1072,42	205,80	130,80	351,60	7,84	1,00	5,91	7,50	37,50
ИТОГО:			226,89	62,16	60,76	227,05	1717,09	604,20	212,50	771,37	12,00	80,07	6,30	9,56	188,21	

День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	26,10	7,18	13,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00	0,65
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,00	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	4,64	5,90	0,00	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,01	0,00	0,14
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			550	46,01	18,34	20,40	94,29	634,37	570,61	288,29	746,58	39,17	52,05	1,32	3,80	8,29

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
268	3.	Шницель из говядины	100	51,02	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
321	4.	Капуста тушеная	180	19,00	3,60	6,48	19,08	149,40	83,88	27,63	56,07	1,08	0,36	17,28	1,17	72,63
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			1040	122,07	32,46	32,36	153,50	1048,87	349,60	129,65	487,35	6,06	49,06	17,68	2,45	100,23
ИТОГО:			168,08	50,80	52,76	247,79	1683,24	920,21	417,94	1233,93	45,22	101,11	19,00	6,25	108,52	

День 5																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/10	30,23	6,07	12,76	39,79	298,81	154,87	35,86	164,45	0,56	0,07	0,07	0,69	1,39
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0,00	0,10	0,50	0,00
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
209	4.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,60	0,28	62,84	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,00	0,00
378	5.	Чай с молоком	200	6,47	1,40	1,60	17,70	91,00	33,00	10,5	67,50	0,40	0	0	0	1,0
Всего			550	60,23	17,27	22,31	70,37	552,08	304,77	64,56	384,85	2,66	126,07	0,20	1,19	2,39
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из свежей капусты	100	8,22	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	10,57	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	26,02	14,11	18,00	11,22	262,89	140,11	0,00	0,00	1,00	0,00	0,22	0,00	6,78
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150/30	18,03	3,60	9,48	35,76	243,36	35,76	0,00	0,00	1,92	0,00	0,48	0,00	43,08
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0,00	0,00	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1045	91,72	34,98	40,62	151,25	1119,37	477,97	70,80	237,70	6,33	1,20	3,28	0,30	99,56
ИТОГО:			151,95	52,25	62,93	221,62	1671,45	782,74	135,36	622,55	8,99	127,27	3,48	1,49	101,95	

День 6																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	55,10	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0,00	0,03	0,67	22,00
Всего			550	96,98	24,10	20,10	73,33	576,97	341,70	59,10	360,37	7,61	79,07	0,07	0,98	22,71
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	250	11,71	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	66,71	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,44	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	19,20	0,29	0,24	0,60	8,40	0,00	0,12	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			945	133,7	34,93	41,02	138,11	1003,72	290,69	67,34	494,80	20,41	11,90	8,03	9,80	58,50
ИТОГО:			230,68	59,03	61,12	211,44	1580,69	632,39	126,44	855,17	28,02	90,97	8,10	10,78	81,21	

День 7																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	25,00	132,79	9,93	35,47	258,76	146,61	32,99	218,51	0,00	0,05	0,10	1,07	0,87
15	2.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0,00	35,8	88,0	3,5	50,0	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,0	225,1	198,2	371,1	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			550	44,91	141,63	13,68	90,11	546,6	478,1	261,1	709,2	37,78	26,05	1,28	4,87	8,37
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из свежей капусты	100	8,22	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	26,02	14,11	18,00	11,22	262,89	140,11	0,00	0,00	1,00	0,00	0,22	0,00	6,78
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150/30	18,03	3,60	9,48	35,76	243,36	35,76	0,00	0,00	1,92	0,00	0,48	0,00	43,08
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1045	87,79	33,07	37,25	164,51	1140,92	424,15	101,58	314,02	7,36	0,00	0,97	1,54	91,64
ИТОГО:			132,70	174,70	50,93	254,62	1687,51	902,26	362,67	1023,23	45,14	26,05	2,25	6,41	100,01	

День 8

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	250	71,90	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,38
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
	3.	Пряники	60	13,20	3,00	2,33	37,50	183,33	5,00	5,00	25,00	0,33	0,00	0,03	0,33	0,00
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			550	89,91	23,39	37,23	89,95	789,48	161,58	42,58	384,55	6,52	424,75	0,32	0,42	0,48

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	8,37	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7,98	2,50	3,38	26,13	145,38	28,88	31,25	78,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	128,17	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,55	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	11,22	1,00	0,00	34,00	140,20	32,50	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,80
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8	Снежок	100	11,33	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			1070	186,68	37,69	24,82	171,04	1060,34	264,51	142,29	486,75	7,96	20,00	0,74	1,24	23,16
ИТОГО:				276,59	61,08	62,05	260,98	1849,81	426,08	184,87	871,30	14,48	444,75	1,06	1,66	23,64

День 9																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	24,66	7,55	13,99	41,48	321,90	237,96	29,10	193,27	0,37	45,44	0,12	0,00	1,36
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,00	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
382	4.	Какао с молоком	200	13,00	3,80	3,20	26,70	150,80	179,40	26,10	179,00	0,90	0,00	11,10	0,20	1,90
Всего			550	53,13	19,99	20,94	106,82	695,53	523,76	85,10	491,87	2,25	71,44	11,30	0,40	3,46
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,28	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
279/331	3.	Тефтели из говядины с соусом	100/30	50,75	11,67	19,11	17,33	287,00	56,22	27,67	137,56	1,22	49,67	0,04	0,00	1,22
143	4.	Рагу из овощей	180	23,26	2,52	14,52	18,60	214,32	28,68	33,36	74,16	1,18	37,20	0,08	0,00	10,40
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1070	126,29	28,51	42,01	129,72	1009,78	326,47	136,80	361,62	10,25	86,87	0,24	0,10	43,83
ИТОГО:				179,42	48,50	62,95	236,53	1705,31	850,23	221,90	853,48	12,50	158,30	11,54	0,50	47,29

День 10																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	46,44	8,60	11,40	9,06	172,80	71,00	15,70	72,45	26,13	0,10	0,13	2,60	0,81
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,55	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0,00	4,70	0,10	1,10
Всего			550	84,47	24,30	22,85	88,42	656,09	274,33	69,44	276,85	28,09	26,10	4,93	3,73	2,01
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22,42	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,77	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
268	3.	Биточки из говядины	100	51,02	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	180/10	15,75	15,59	7,82	40,02	291,43	108,24	70,51	243,52	5,38	34,28	0,56	1,18	0,00
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,10	0,00	21,80	87,60	19,50	30,10	31,90	0,50	0,20	0,01	0,30	0,80
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			1050	126,37	40,04	35,45	140,23	1041,94	395,44	199,81	627,92	10,06	84,18	6,28	2,18	29,25
ИТОГО:			210,84	64,34	58,30	228,65	1698,03	669,77	269,26	904,77	38,15	110,28	11,21	5,90	31,26	

День 11

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250/10	26,28	9,40	13,60	50,40	361,40	72,40	20,80	87,50	0,50	0,10	8,90	0,40	0,70
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный	130	37,70	1,22	0,63	12,8	74,3	63,2	39,5	53,72	1,26	23,7	0,032	0	284,4
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			630	68,79	13,88	14,63	97,52	589,22	149,80	73,50	176,02	4,20	23,80	8,97	0,49	285,20

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из свежей капусты	100	8,22	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
96	2.	Рассольник ленинградский	250	12,00	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	26,02	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
142	4.	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150/30	18,03	4,00	10,60	39,70	270,40	39,70	0,00	0,00	2,10	0,00	0,50	0,00	47,80
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0,00	0,00	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1045	93,15	29,25	40,83	122,81	983,81	472,90	61,10	211,00	5,96	1,10	4,63	0,40	104,50
ИТОГО:			161,94	43,13	55,46	220,33	1573,03	622,70	134,60	387,02	10,16	24,90	13,60	0,89	389,70	

День 12

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	100/30	50,75	11,50	16,60	17,00	263,20	54,20	26,60	132,60	1,10	47,80	0,00	0,00	1,10
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,44	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			550	77,56	22,42	28,88	108,36	722,62	425,20	239,40	560,70	39,54	49,00	1,24	3,69	8,50

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	7,28	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
288	3.	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	72,38	22,56	21,78	1,67	293,67	38,67	19,89	142,00	1,67	19,89	0,00	0,00	0,00
143	4.	Рагу из овощей	180	23,26	2,80	16,40	21,00	242,00	32,40	37,70	83,70	1,40	42,00	0,10	0,00	11,80
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			1045	146,89	39,38	48,06	123,05	1083,13	309,64	134,36	377,60	10,92	81,89	0,24	0,10	45,05
ИТОГО:			224,45	61,80	76,94	231,41	1805,75	734,84	373,76	938,30	50,46	130,89	1,48	3,79	53,55	

Норма

Итого

45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
66,22216	60,305	238,2124	1716,6173